

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SUKOHARJO

Velda Fiska Saputri, Endang Sri Indrawati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 501275

sveldafiska@gmail.com

Abstrak

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*) yang bisa dialami oleh setiap individu. Konsep diri dapat dikaitkan dengan kecemasan berbicara di depan umum karena setiap individu dalam berkomunikasi memiliki keyakinan untuk mampu berbicara dengan individu lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Sampel diambil berdasarkan teknik *cluster random sampling*. Subjek penelitian siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo yang berjumlah 180 siswa. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *likert* dengan empat pilihan respon jawaban. Skala Konsep Diri terdiri 22 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,829 dan Skala Kecemasan Berbicara di depan umum terdiri 31 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,933. Analisis regresi menggunakan anareg sederhana didapatkan koefisien korelasi -0,490 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi konsep diri maka kecemasan berbicara di depan umum menjadi rendah. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,240, artinya konsep diri memberikan pengaruh sebesar 20,4% terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sebesar 79,4% pengaruh terhadap kecemasan di depan umum dapat disebabkan karena faktor lain.

Kata kunci, konsep diri; kecemasan berbicara di depan umum; remaja

Abstract

The anxiety of public speaking is one form of communication apprehension that can be experienced by each individual. The self-concept can be associated with public speaking anxiety because every individual in communicating have confidence to be able to communicate with other. The purpose of this research was to determine the correlation between self-concept and anxiety of public speaking in 11th grade of the state senior high school 3rd in Sukoharjo. This research using quantitative method. Sampling technique in this research is use cluster random sampling. The subject in this research is students of 11th grade of the state senior high school 3rd in Sukoharjo totaling 180 students. Measuring tool used is a Likert scale with four response options answers. Self-concept scale comprises 22 item with a reliability coefficient of 0.829 and the anxiety of public speaking scale comprises 31 item with a reliability coefficient of 0.933. Anareg simple regression analysis using the obtained correlation coefficient -0.490, $p = 0.000$ ($p < 0.001$). The correlation coefficient showed a negative significant correlation, if the higher self-concept, the anxiety of public speaking becomes low. Value determination coefficient was 0.240, meaning that the self concept giving influence by 20.4% against the anxiety of public speaking. Amounted to 79.4% influence on the public anxiety can be caused by other factors.

Keyword: self concept; public speaking anxiety; adolescence

PENDAHULUAN

Sekolah adalah sarana pendidikan formal yang penting bagi siswa karena selain untuk mengembangkan dirinya, siswa juga mendapat pengetahuan, keterampilan, kompetensi sosial, pengembangan tubuh dan pikiran serta persiapan untuk kehidupan selanjutnya (Papalia, 2009).

Siswa SMA akan menghadapi berbagai tantangan dan masalah dalam menghadapi tugas perkembangan tersebut. Masa SMA adalah masa dimana remaja mencari jati diri, oleh karena itu setiap masalah yang muncul paling tidak harus segera diatasi karena masalah yang dibiarkan dapat menghambat siswa tersebut untuk mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak emosi, tantangan, perubahan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis dan sosial (Hurlock, 2003). Masa remaja juga menjadi waktu untuk anak mencoba menemukan jati dirinya. Jati diri didapat dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat siswa untuk belajar. Dalam lingkungan sekolah, anak bersaing dalam prestasi akademik dan ditunjang dengan tata krama serta keterampilan khusus.

Tugas belajar di sekolah, siswa memerlukan kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan jawaban juga untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan komunikasi akan membentuk sebuah pengertian, menumbuhkan persahabatan, pemeliharaan kasih sayang dan juga berbagi ilmu pengetahuan di dalam sekolah. Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap siswa. Namun sampai saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan untuk dapat berbicara di depan umum memaparkan ide pikirannya kepada orang lain.

Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami oleh siswa. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Siswa atau individu merasa cemas ketika berada di depan umum. Siswa beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu (Rahmawati & Nuryono, 2014).

Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk menurut individu akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2003). Individu dapat dikatakan mengalami kecemasan ketika individu tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungannya. Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu bagian dari *communication apprehension*, *communication apprehension* merupakan kecemasan yang dapat terjadi dalam situasi apapun (Gamble & Gamble, 2005). DeVito (2005) juga berpendapat bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari hambatan berkomunikasi (*communication apprehension*) yang bisa dialami setiap individu.

Penelitian dari Rinin, Asmidir dan Marjohar (2013), tentang hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum menghasilkan bahwa sebesar 42,65% kecemasan berbicara di depan umum terjadi pada tingkatan mahasiswa. Didukung dengan hasil penelitian dari Wahyuni (2014), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Selanjutnya, Wati (2015), penelitiannya menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum terjadi sampai dengan tingkatan mahasiswa yang rata-rata memasuki usia dewasa awal. Kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya berada pada tingkatan mahasiswa saja, pada tingkatan SMA berdasarkan komunikasi personal dengan salah satu guru Bimbingan Konseling mengatakan siswa di SMA tersebut sebanyak 15-25% siswa di kelas mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Rahmawati dan Nuryono, 2014). Pada siswa SMP, kecemasan berbicara di depan umum dapat terjadi disebabkan perasaan cemas terhadap penilaian buruk dari *audience*, merasa tidak percaya diri, tidak menguasai materi, status *audience* yang lebih senior, pengalaman buruk masa lalu pada saat berbicara di depan umum, salah berbicara dan mendapatkan perilaku yang

tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum. Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum memiliki beberapa dampak yang akan merugikan individu. Didukung dengan penelitian dari Ratnasari (2012), mengenai model untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan hasil bahwa masalah yang dialami oleh siswa adalah kecemasan berbicara di depan umum, mengakibatkan siswa cenderung menarik diri untuk mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya.

Menurut survei awal dengan cara komunikasi personal pada guru dan siswa SMA Negeri 3 Sukoharjo, didapatkan fakta bahwa siswa enggan secara spontanitas untuk memberikan pendapat atau ide yang dimiliki ketika berada di depan kelas, guru harus terlebih dahulu meminta siswa untuk mempresentasikan tugas yang telah dikerjakan, siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta menganggap guru mata pelajaran adalah seseorang yang ditakuti. Hasil komunikasi personal tersebut menunjukkan gejala yang mengarah pada kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan SMA Negeri 3 Sukoharjo menjadi salah satu SMA unggulan di Kabupaten Sukoharjo yang banyak dari orangtua mengharapkan putra dan putrinya bersekolah di SMA 3 Sukoharjo akan menjadi siswa yang mampu bersaing dengan siswa lain dari SMA yang berbeda dan memiliki hubungan sosial yang baik.

Individu yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berkomunikasi bila terdesak. Jika berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu mengundang reaksi individu dan individu tersebut akan dituntut berbicara lagi. Salah satu faktor dalam menentukan saat berkomunikasi adalah rasa percaya diri dan kemampuan yang dimiliki setiap individu, percaya diri dan kemampuan individu sangat berkaitan erat dengan konsep diri (Rakhmat, 2005).

Konsep diri merupakan suatu kesadaran individu mengenai siapa dirinya. Menurut Berzonsky (dalam Ulfa dan Ghalib, 2010), mendefinisikan konsep diri sebagai *personal theory* yang mencakup seluruh konsep, asumsi, dan prinsip yang dipercayai oleh individu tentang dirinya sepanjang kehidupan. Menurut Deaux, Dane, & Wrightsman (dalam Sarwono & Meinarno, 2012), menyimpulkan bahwa konsep diri merupakan sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya, yang berkaitan dengan bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik dan lain sebagainya. Konsep diri bukanlah sesuatu yang tiba-tiba muncul, karena pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh orang lain dalam proses interaksi sosialnya (Sarwono & Meinarno, 2012), akan tetapi bukan berarti penilaian atau evaluasi orang lain adalah satu-satunya terbentuknya konsep diri.

METODE

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Penentuan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Jumlah populasi penelitian sebanyak 360 siswa dengan subjek penelitian yang digunakan sebanyak 180 siswa. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah Skala Konsep Diri dan Skala Kecemasan Berbicara di depan umum. Skala Kecemasan Berbicara di depan umum (31 aitem, $\alpha=0,933$) yang disusun berdasarkan penggabungan gejala kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) dan aspek berbicara di depan umum menurut DeVito (2005). Skala Konsep Diri (22 aitem, $\alpha=0,829$) disusun berdasarkan aspek menurut Berzonsky (dalam Ulfa dan Ghalib, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov Z	Probabilitas	Bentuk
Konsep Diri	1,191	0,117 ($p > 0,05$)	Normal
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	1,294	0,070 ($p > 0,05$)	Normal

Berdasarkan uji normalitas kedua variabel memiliki data yang berdistribusi normal. Hasil menunjukkan variabel konsep diri memiliki *Kolmogorov Smirnov Z* sebesar 1,191 dengan $p=0,117$, sedangkan variabel kecemasan berbicara di depan umum memiliki *Kolmogorov Smirnov Z* sebesar 1,294 dengan $p=0,070$. Kedua variabel memiliki nilai probabilitas lebih dari 0,05 sehingga bisa dikategorikan data berdistribusi normal.

Tabel 2.
Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	P
56,311	0,000	$P < 0,05$ (linier)

Berdasarkan uji linearitas, diketahui bahwa nilai $F = 56,311$ dan $p = 0,000$. Nilai p sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,001 menandakan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Uji asumsi linieritas yang terpenuhi menunjukkan teknik regresi dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel dan memprediksi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 3.
Uji Hipotesis

Model	Unstandarized Coefficient		Standarized Coefficient		t	Sig
	β	Std.error	β	Std.error		
Constant	138,073	6,284			21,971	0,000
Konsep Diri	-0,872	0,116	-0,490		-7,504	0,000

Hasil uji analisis tersebut yang menguji hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum menghasilkan nilai korelasi sebesar -0,490 dengan $p < 0,000$, artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis terdapat hubungan negatif antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi konsep diri maka kecemasan berbicara di depan umum menjadi rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah konsep diri maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi dapat diterima dengan taraf signifikansi 0%.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, didapatkan persamaan garis regresi untuk hubungan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah $Y = 138,073 - 0,872x$. Persamaan garis tersebut menandakan tiap penambahan satu nilai pada variabel konsep diri, maka diikuti dengan pengurangan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,872.

Tabel 4.
Uji Hipotesis 2

R	Koefisien Determinasi	Koefisien Determinasi Biasa	Perkiraan Kesalahan
0,490	0,204	0,236	11,701

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,240 menjelaskan mengenai pengaruh variabel konsep diri sebesar 20,4% pada variabel kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan sisanya sebesar 79,6% disebabkan oleh faktor lain. Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo menunjukkan bahwa 3,3% siswa berada pada kategori sangat rendah, 10,6% siswa berada pada kategori rendah, 59,4% berada pada kategori tinggi, dan 26,7% berada pada kategori sangat tinggi. Deskripsi kategori kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian memiliki rata-rata kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi yaitu sebanyak 59,4% dengan jumlah siswa mencapai 107 siswa dari total subjek 180. Kecemasan berbicara di depan umum sering terjadi oleh siswa yang memiliki hasil tinggi dikarenakan ketidak mampuan siswa ketika berhadapan dengan orang lain di depan umum. Siswa bisa merasa cemas ketika berada pada lingkungan baru. Kekhawatiran dapat berupa takut terhadap kritik dari individu lain, penilaian yang negatif, takut lupa, malu dan terhina, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu. Didukung oleh penelitian dari Rahmawati dan Nuryono (2014), yang menyatakan bahwa disekolah SMA yang diteliti sekitar 15-25% siswa mengalami masalah yaitu saat berbicara di depan umum dikarenakan cemas, takut, dan *blank* ketika berada di depan *audience* sehingga kemampuan yang dimiliki oleh siswa tidak nampak atau menjadi terpendam.

Konsep diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo menunjukkan bahwa 3,9% siswa berada dalam kategori sangat rendah, 58,3% siswa berada dalam kategori rendah, 33,3% siswa berada dalam kategori tinggi dan 4,4% siswa berada dalam kategori tinggi. Deskripsi kategori konsep diri menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian rata-rata memiliki konsep diri yang rendah yaitu sebanyak 58,3% dengan jumlah siswa 105 siswa dari total subjek 180. Berkaitan dengan kondisi tersebut pada remaja yang memiliki konsep diri yang rendah akan memiliki pandangan dan sikap yang cenderung negatif terhadap dirinya yang akan menjadikan remaja tersebut menjadi bergantung dengan individu lain, kurang aktif dalam kegiatan, dan kurang memiliki rasa percaya diri, dan ketika memiliki aspirasi tidak berani untuk mengungkapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo, yaitu semakin tinggi konsep diri pada siswa maka akan diikuti dengan kecemasan berbicara di depan umum yang rendah pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri pada siswa, maka akan diikuti dengan tingginya kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- DeVito, J.A. (2005). *Human communication*. New York: International Edition.
- Gamble, T & Gamble M. (2005). *Communication works*. Mc.Grow Hill.
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. R., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2009). *Human development: perkembangan manusia (edisi kesembilan)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rahmawati, F. & Nuryono, W. (2014). penerapan terapi nlp (neurolinguistic programming) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas 11 sma negeri 2 pare. *Jurnal BK*, 675-681.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Ratnasari, D. (2012). Penggunaan konseling kelompok dengan kombinasi strategi refreming dan self modeling untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. *Skripsi*. Surabaya: UNESA.
- Ririn; Asmidir Marjohan. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Ilmiah Konseling* , 273-278.
- Sarwono, S. W. & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ulfah, M., & Ghalib, A. (2010). *Parenting with love : panduan islami mendidik anak penuh cinta dan kasih sayang*. Bandung : PT Mizan Pustaka.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *eJournal Psikologi* , 50-64.
- Wati, M., R. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan saat berbicara di deoan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhamadyah surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhamadyah Surakarta.